附件1

**湖南开放大学首届老年教育微课大赛选课指南**

一、时政学习类：政策解读、新闻热点、时事要闻、法治课堂、法律案例、历史故事

二、艺术表演类：音乐鉴赏、器乐表演、歌曲演唱、舞蹈表演、戏曲表演、时装表演、形体训练

三、语言文化类：国学基础、诗歌欣赏、经典诵读、文学欣赏、书法、美术、绘画

四、旅游景观类：湖南名胜、湖南景点、湖南公园、湖南古镇、湖南美丽乡村、湖南古建筑

五、美容服饰类：服饰穿戴、美容化妆、皮肤护理、发型编梳、头发护理、美甲

六、智慧生活类：网上学习、网上购物、微信使用、手机导航、手机购物、手机拍照、电子相册制作、手机防诈骗

七、运动健身类：太极拳、太极剑、八段锦、健身操、坝坝舞、球类、棋类

八、手工制作类：纸艺造型、布艺制作、工艺品制作、手工编织、丝网花制作

九、园林花艺类：常见花卉栽培、观赏果蔬栽培、家庭插花艺术、常见花卉欣赏、观赏植物识别、中国园林景观、盆景制作

十、糕点制作类：中式面点制作、西点烘焙、特色甜点制作

十一、果蔬雕刻：蔬菜雕刻、水果雕刻、果蔬拼盘、果蔬创意造型

十二、茶艺茶道类：茶叶知识、茶道文化、茶叶冲泡、茶艺表演

十三、非遗工艺类：陶艺、泥塑、剪纸、刺绣、竹编、竹雕、木雕、石刻、蜡染、扎染、版画、花烛、石画、花灯、折扇、夏布

十四、医学护理类：养身保健、自我照护、中医按摩、中医养生、急救常识

十五、生命教育类：心理健康、生命教育、安全教育、生命尊严、临终关怀

十六、家政服务类：婴幼照护、渝菜烹饪、科学膳食、衣物整理、生活小妙招、社区生活、家庭理财、宠物养护

十七、提升修养类：市民修养、家风家训、代际沟通、公共安全、低碳生活、绿色出行

十八、游学康养类：康养文化、文旅游学、休闲农场、康养小镇、康养温泉、康养食疗